

Matkailijan lääkkeet

[illegible]

Oleellinen osa onnistunutta matkaa on terveenä pysyminen. Matkailijan on huolehdittava siitä, että säännöllisesti käytettäviä lääkkeitä ja lääkkeiden käyttöön tarvittavia välineitä on mukana riittävästi. Jos matkan kesto on pidempi ja lääkkeitä tarvitaan enemmän kuin paikalliset tuontirajoitukset sallivat, voi matkakohteessa joutua hankkimaan lisätäydennystä.

Matkalla mahdollisesti ilmaantuvia pikkuvaivoja varten kannattaa koota ensiapulaukku henkilökohtaisten tarpeidensa mukaan (taulukko 1). Tarvittavat rokotteet kannattaa selvittää hyvissä ajoin ennen matkaa, koska riittävän rokotesuojan alkaminen voi kestää ja vaatia useamman rokotuksen.

Matkustettaessa alhaisemman kehitystason maissa ja erityisissä olosuhteissa, kuten korkeassa vuoristossa, voidaan mukaan tarvita tiettyjä lääkkeitä varmuuden vuoksi. Näistä matkalle lähtijän on hyvä neuvotella lääkärin kanssa.

Lääke ei kuitenkaan takaa esimerkiksi mahdollisen infektion oikeaa hoitoa, vaan matkailijan pitää ensisijaisesti aina hakeutua lääkäriin. Jos lääkäripalveluja ei ole saatavilla, on matkailijalla oltava yksityiskohtaiset ohjeet, missä tilanteissa ja miten lääkkeitä käytetään. Alkeellisimpiin olosuhteisiin voi olla tarpeen ottaa mukaan myös omat neulat ja ruiskut.

Taulukko 1. Matkailijan ensiapulaukun sisältö. (Lähde: Matkailijan terveysopas www.thl.fi).

Allergiaan Antihistamiini, vaikeista oireista kärsiville EpiPen (adrenaliini) -annosruisku
Hampaan lohjettua Cavit, väliaikainen paikkamateriaali
Hyönteisten pistoihin 1-prosenttinen kortisonivoide ja antihistamiini (auttavat kutinaan)
Iho-ongelmiin Aurinkosuoja- ja kosteusvoide sekä mieto kortisonivoide (ei pahoin rikkoutuneelle tai märkivälle iholle) Herpes (yskänrokko) -voide, sienivoide erityisesti tropiikissa
Matkapahoinvointiin Esim. syklitsiini (Marzine), meklotsiini (Postafen) tai skopolamiinilaastari (Scopoderm)
Myrkytysten ensiapuun Lääkehiiltä (vain myrkytysten ensiapuun, koska estää muiden lääkkeiden imeytymisen)
Nuhaan ja tukkoisuuteen Limakalvoja supistavia nenätippoja varsinkin ennen lentoa
Pintanaarmuihin, haavoihin ja nyrjähdysiin Haavanpuhdistusainetta tai -pyyhkeitä, sidetaitoksia tai -harsoa, laastaria, rakkolaastareita sekä pinsetit ja sakset
Ripuliin ja ummetukseen Ripulilääkettä (loperamidi, vain aikuisten kuumeettomaan turistiripuliin) Äkilliseen ripuliin valmista liuosta tai ripulijuomajauhetta (Osmosal, Floralid) Ummetuslääkettä, jos taipumus ummetukseen
Särky- ja kuumelääke sekä kuumemittari Tropiikissa kuumelääkkeenä vain parasetamoli. Särkylääkkeenä esim. ibuprofeeni, ketoprofeeni tai parasetamoli, lapsille parasetamoli
Voimakkaan auringon ja tuulen aiheuttamaan silmien kuivuuteen tai ärtymisyyteen Kostuttavia silmätippoja
Yleisen hygienian hoitoon Käsien desinfiointiaainetta, kosteuspyyhkeitä, kondomeja, tamponoja ja terveyssiteitä

Mitä matkakohteeseen saa tuoda?

Omien, laillisesti hankittujen henkilökohtaisten lääkkeiden vientiin Suomesta ei liity erityisiä rajoituksia.

Matkakohteena olevalla maalla ja mahdollisilla läpikulkumailla voi olla henkilökohtaisten lääkkeiden maahantuontia koskevia rajoituksia. Näiden selvittäminen hyvissä ajoin etukäteen on oleellista, jotta vaaditut asiakirjat tai jopa luvat ehtii hankkia.

Vaatimukset vaihtelevat maittain ja myös Euroopan unionin jäsenvaltioiden välillä. Ehtoja ja eroavaisuuksia on muun muassa sallituissa tuotavien lääkkeiden määrissä ja vaadittavissa asiakirjoissa.

Psykotrooppisten ja huumausainelääkkeiden tuontiin liittyy yleensä erityisiä rajoituksia tai jopa kieltoja. Kotimaasta postitse lähetettyjen lääkkeiden vastaanottaminen voi myös olla kiellettyä. Rajoitusten noudattamatta jättämisestä voi seurata hankaluuksia ja joissakin maissa lisäksi ankaria rangaistuksia.

Tuontirajoitusten selvittäminen voi käytännössä olla vaikeaa. Lisätietoja rajoituksista on mahdollista saada esimerkiksi kohdemaan suurlähetystöstä tai matkan järjestävästä matkatoimistosta. Internetissä tietoja on hyvin vaihtelevasti eri maiden tulli-, terveys- ja lääkeviranomaisten verkkosivuilla.

YK:n huumausaineiden valvontalautakunnan INCB:n verkkosivuille on koottu maittain psykotrooppisten ja huumausainelääkkeiden tuontia koskevia säännöksiä. Käytännössä vain murto-osa valtioista on toimittanut tietoja julkaistaviksi. Tulli ja Fimea voivat antaa neuvontaa vain Suomea koskevista maahantuontisäännöksistä.

Tarvittavat asiakirjat

Reseptilääkkeiden alkuperäiset reseptit pitää ottaa matkalle mukaan. Jos lääkkeet on määrätty sähköisellä lääkemääräyksellä, reseptin korvaa lääkemääräystä koskeva potilasohje, pyydettyä reseptijärjestelmästä apteekin tulostamat tiedot tai Kanta-palvelun (tietoruutu 1) omien tietojen katselusta matkustajan itsensä tulostamat tiedot. Jos lääke on toimitettu apteekissa säilytettävällä lääkemääräyksellä, siitä voi pyytää kopion apteekista.

Reseptien kopiot on hyvä jättää kotiväelle. Reseptit kannattaa skannata myös omaan internetin kautta käytettävään sähköpostiin, jossa ne ovat matkalla tarvittaessa saatavilla.

Mukaan voi olla syytä ottaa myös hoitavan lääkärin antama vapaamuotoinen todistus, josta käyvät ilmi matkustajan käyttämät lääkkeet ja käytön lääketieteelliset perusteet (tietoruutu 2).

Diabeetikoiden ja muiden injisoitavia lääkkeitä käyttävien on hyvä kuljettaa mukana myös todistusta neulojen tarpeesta. Todistusta voidaan tarvita esimerkiksi lääkkeiden ja hoitovälineiden saamiseksi mukaan lentokoneen matkustamoon. Lisäksi todistuksesta voi olla hyötyä epäselvissä tilanteissa mahdollisissa maahantulotarkastuksissa ja hakeuduttaessa paikallisen lääkärin hoitoon.

Eurooppalaisesta sairaanhoitokortista on hyötyä hakeuduttaessa julkiseen terveydenhoitoon Euroopan talousalueella. Hoito maksaa tällöin saman verran kuin kyseisen maan omille asukkaille. Eurooppalaisen sairaanhoitokortin saa maksutta Kelasta. Yksityisessä terveydenhuollossa ja Euroopan ulkopuolella matkustettaessa matkavakuutus voi korvata sairaanhoito- ja lääkekuluja.

Tietoruutu 1.

Hyödyllisiä tietoja ja tietolähteitä

Suurlähetystöjen yhteystietoja on ulkoasiainministeriön verkkosivuilla: www.formin.fi > Edustustot > Ulkovaltojen edustautuminen Suomessa.

YK:n huumausaineiden valvontalautakunnan INCB verkkosivuilla on eri maiden psykotrooppisten ja huumausainelääkkeiden tuontia koskevia säännöksiä: www.incb.org > Guidelines for travellers > Regulations by country.

Omat sähköiset reseptit: www.kanta.fi > Omien tietojen katselu.

Schengen-alueen maat: Alankomaat, Belgia, Espanja, Islanti, Italia, Itävalta, Kreikka, Latvia, Liettua, Luxemburg, Malta, Norja, Portugali, Puola, Ranska, Ruotsi, Saksa, Slovakia, Slovenia, Suomi, Sveitsi, Tanska, Tšekki, Unkari ja Viro.

Valtioneuvoston asetus lääkevalmisteiden henkilökohtaisesta tuonnista Suomeen 1088/2002 löytyy osoitteesta www.finlex.fi.

Yksityiskohtaisempia tietoja henkilökohtaisten lääkkeiden tuonnista Suomeen on saatavissa Fimean verkkosivuilta www.fimea.fi > Väestö > Matkailijan lääkkeet.

Tietoruutu 2.

Malli matkustajalle annettavasta vapaamuotoisesta todistuksesta

Medical certificate for carrying of medication and utensils

Patient's name:

Date of birth:

This is to certify that the above named person carries the following medications and utensils, which are for personal use in the treatment of the medical conditions mentioned.

Medical condition(s):

Medication(s) (medicinal product, generic name, strength, dosage form, dosage):

Syringes:

Needles:

Other utensils:

Date:

Physician's signature:

Physician's name and contact information:

(lääkärin/hoitoyksikön leima)

Psykotrooppisten ja huumausainelääkkeiden kuljettaminen Schengen-alueella

Schengen-alueella (tietoruutu 1) psykotrooppisia tai huumausaineita sisältäviä henkilökohtaisia lääkevalmisteita mukanaan kuljettavan on tarvittaessa pystyttävä osoittamaan lääkkeiden tarpeellisuus niin sanotulla Schengen-todistuksella. Schengen-todistuksen ja reseptin, jolla lääke on hankittu, tulee olla annettu lääkevalmistetta tuovan henkilön pääasiallisessa asuinvaltiossa.

Suomessa Schengen-todistuksen saa tarvittaessa apteekista. Todistusta hakiessaan henkilöllä on oltava mukanaan lääkepakkaus, lääkettä koskeva lääkemääräys sekä matkustusasiakirja (passi tai henkilökortti). Opioidiriippuvaisten vieroitus-, korvaus- ja ylläpito-hoidossa käytettävien lääkkeiden osalta hoitoyksikön tulee ottaa viimeistään kaksi viikkoa ennen matkan ajankohtaa yhteyttä Fimeaan, josta todistus voidaan antaa.

Lääkkeiden kuljettaminen ja säilytys

Lääkkeet kannattaa kuljettaa käsimatkatavaroissa ja alkuperäispakkauksissa. Matkalaukku ei välttämättä saavu perille yhtä aikaa matkustajan kanssa. Toilettilaukussa epämääräisesti irrallaan olevat lääkkeet herättävät turhaan huomiota. Lisäksi lääkkeiden tunnistaminen ja säilyvyys vaarantuvat.

Lääkkeiden kuljetus- ja säilytysolosuhteisiin on kiinnitettävä huomiota matkan aikana, etteivät lääkkeet altistu liialle kuumuudelle, jäätymiselle tai kosteudelle. Matkakohteessa tulisi pystyä järjestämään lääkkeille turvallinen säilytyspaikka ja tarvittaessa viileä- tai kylmäsäilytys sitä edellyttävillä lääkkeillä.

Lentomatkustukseen liittyy käsimatkatavaroita koskevia määräyksiä. Nestemäisiä ja puolikiinteitä aineita ja aerosoleja koskevat rajoitukset eivät yleensä koske käsimatkatavaroissa kuljetettavia lääkkeitä. Ne on kuitenkin esitettävä turvatarkastuksessa erikseen ja niiden aitous on pystyttävä pyydettäessä todistamaan.

Lentoyhtiöillä ja erityisesti muualla kuin EU-alueella matkustettaessa voi olla tiukempia käsimatkatavararajoituksia. Ennen lähtöä asia kannattaa siis varmistaa esimerkiksi käytettävien lentoyhtiöiden verkkosivuilta.

Lääkkeiden hankkiminen ulkomailla ja lääkevääreennökset

Joissakin matkakohteissa lääkkeet voivat olla halvempia, ja Suomessa reseptin vaativia lääkkeitä saattaa olla myynnissä ilman reseptiä. Lääkkeitä voidaan myös myydä leväperäisesti turuilla ja toreilla.

Matkakohteissa voi olla myynnissä lääkevääreennöksiä. Kehittyneissä maissa lääkevääreennösten määrä on yhä alhainen, kun taas alhaisemman kehitystason maissa vääreennöksiä voi olla jopa 10–30 % markkinoilla olevista lääkkeistä. Väarennetyt lääkkeet käyttöön liittyy aina terveysriski. Lääkevääreennöstä ei käytännössä voi tunnistaa lääkkeen ulkonäön tai pakkauksen perusteella.

Ikäviltä yllätyksiltä välttyy parhaiten hankkimalla tarvittavat lääkkeet jo ennen matkaa kotimaassa. Ulkomailla tulee hakeutua lääkäriin, jos tarvitsee lääkahoitoa. Lääkäriltä tulisi pyytää määrätyistä lääkkeistä kirjallinen todistus, josta ilmenevät lääkkeiden nimet, annostus ja käyttötarkoitus. Lääkkeet on syytä ostaa ainoastaan laillisesta apteekista.

Paluu kotimaahan

Kotimaahan palattaessa noudatetaan suomalaisia henkilökohtaisten lääkkeiden tuontia koskevia säännöksiä. Perusedellytys on, että tuotava lääkevalmiste on laillinen valmiste, hankittu lailliselta vähittäismyyjältä ja tarkoitettu omaan henkilökohtaiseen lääkitykseen.

Lääkkeiden maahantuontimäärään liittyy rajoituksia. Rajoitukset riippuvat siitä, onko kyseessä suomalaisen luokittelun mukaan itsehoitovalmiste, reseptilääke, huumausaineeksi luokiteltava lääke vai eläinlääke. Rajoituksiin vaikuttaa lisäksi se, mistä maasta lääke tuodaan.

Reseptilääkkeistä on tuontihetkellä oltava mukana asianmukaisesti annettu resepti tai lääkärintodistus. Yksityiskohtaisempia tietoja henkilökohtaisten lääkkeiden tuonnista Suomeen on saatavissa Fimean verkkosivuilta.



Sami Paaskoski

Proviisori

Yliproviisori, Fimea

LISÄÄ AIHEESTA